

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度(★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	11月1日 (日)
						11:30-12:30 fix TONE(easy) ★★ 山田 蘭
						12:45-13:45 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭
						14:00-15:00 ヨガビギナー ★ 三品 茜
						15:15-16:15 バレトン ★★ 三品 茜

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度 (★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

11月2日 (月)	11月3日 (火)	11月4日 (水)	11月5日 (木)	11月6日 (金)	11月7日 (土)	11月8日 (日)
					10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
				12:00-13:00 ジャイロキネシス® ★★ 丸澤 英由子		11:30-12:30 ヨガビギナー ★ 三品 茜
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 丸澤 英由子	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜	12:45-13:45 バレトン ★★ 三品 茜
	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ					14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜				16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
		18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭			18:00-19:00 リラックスヨガ ★ 大井田 百	
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗	19:00-20:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 山田 蘭	19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百	19:00-20:00 fix TONE (easy) ★ 山田 蘭		
20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭		20:30-21:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	20:30-21:30 リラックスヨガ ★ 大井田 百	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★★★ 山田 蘭		

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度(★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

11月9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)	11月15日 (日)
		12:00-13:00 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美		12:00-13:00 ジャイロキネシス® ★★ 丸澤 英由子	10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 丸澤 英由子	11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ				13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜	14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜					15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
		18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	18:00-19:00 バランスヨガ ★★ 松本 捺美		16:15-17:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗	19:00-20:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 栗山 廉	19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百	19:00-20:00 fix TONE (easy) ★ 山田 蘭		
20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:30-21:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	20:30-21:30 リラックスヨガ ★ 松本 捺美	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★★★ 山田 蘭	18:00-19:00 リラックスヨガ ★ 大井田 百	

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度(★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)	11月22日 (日)
					10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	
		12:00-13:00 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美		12:00-13:00 ジャイロキネシス® ★★ 丸澤 英由子	11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	11:30-12:30 ヨガビギナー ★ 三品 茜
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 丸澤 英由子	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜	12:45-13:45 バレトン ★★ 三品 茜
	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ					14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜				16:15-17:15 ボディアライメント ★ 山下 哲哉	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
		18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	18:00-19:00 バランスヨガ ★★ 松本 捺美		18:00-19:00 リラックスヨガ ★ 大井田 百	
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗	19:00-20:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 山田 蘭	19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百	19:00-20:00 fix TONE (easy) ★ 山田 蘭		
20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:30-21:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	20:30-21:30 リラックスヨガ ★ 松本 捺美	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★★★ 山田 蘭		

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度 (★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

11月23日 (月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)	11月28日 (土)	11月29日 (日)
					10:00-11:00 ピラティス ★★ 山下 さわみ	ログロードイベント
		12:00-13:00 パワーヨガ ★★★ 松本 捺美		12:00-13:00 ジャイロキネシス® ★★ 丸澤 英由子	11:30-12:30 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	
		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 大川 すみれ		13:15-14:15 fix TONE (easy) ★★ 丸澤 英由子	13:00-14:00 バレトン ★★ 三品 茜	12:45-13:45 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭
	14:30-15:30 ピラティス ★★ 山下 さわみ					14:00-15:00 ピラティス ★ 山下 菜奈
	16:00-17:00 バレトン ★★ 三品 茜				16:15-17:15 ボディアライメント ★★ 山下 哲哉	15:30-16:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈
		18:00-19:00 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	18:00-19:00 バランスヨガ ★★ 松本 捺美		18:00-19:00 リラックスヨガ ★ 大井田 百	
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗	19:00-20:00 マスターストレッチ® ★★ 新居田 ゆり	19:15-20:15 fix TONE (hard) ★★★★ 栗山 廉	19:15-20:15 フィットネスバレエ ★★ 大井田 百	19:00-20:00 fix TONE (easy) ★ 山田 蘭		
	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭	20:30-21:30 ピラティス ★★ 山下 菜奈	20:30-21:30 リラックスヨガ ★ 松本 捺美	20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★★★ 山田 蘭		

Schedule

<スケジュールの見方>

開始時刻-終了時刻
クラス名
運動強度 (★~★★★★)
インストラクター

★体験クラスへのご参加は随時承っております。どのクラスでもお気軽にご予約ください。
★スケジュールは都合により急遽変更させていただく場合がございます。

11月30日 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
19:00-20:00 fix TONE (hard) ★★★★ 酒匂 麗						
20:15-21:15 ジャイロキネシス® ★★ 山田 蘭						